

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Рогачевский В.Э., Омелянчик М.С.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

В настоящее время в связи со сложившимися неблагоприятными экологическими и социально-экономическими условиями одной из ведущих задач воспитания в школе является его оздоровительная направленность. Охрана здоровья населения – приоритетная государственная задача. Здоровье нации - это, прежде всего, здоровье детей, которые в будущем будут определять уровень благосостояния страны, ее научный, экономический и культурный потенциал (С.И. Сычик, 1999).

Статистические данные последних лет свидетельствуют о росте детской патологии: врожденных пороков развития и генетически обусловленных заболеваний, болезней с хроническим течением, увеличения численности детей-инвалидов, что является не только медицинской, но и социально-экономической проблемой (Т.Я. Усикова, Н.Б. Цимиданова, 1991, Ю.И. Поздникин, К.С. Слобьева, 1999). Все это обостряет неблагоприятная экологическая обстановка с воздействием внешнесредовых факторов и в сочетании с наследственной предрасположенностью к болезням (Л.А. Грабовская, 1990; А.П. Крысюк и соавт., 1993). Вместе с тем состояние здоровья школьников вызывает у специалистов обоснованную тревогу, хотя в шкале жизненных ценностей самих подростков понятие “здоровье” занимает невысокое место.

Приобретаемые в школьные годы гигиенические знания и навыки имеют важное значение для охраны и укрепления здоровья детей в период их обучения в школе, а также для того, чтобы приучить детей умело заботиться о своем здоровье и здоровье коллектива в предстоящей жизни.

Гигиеническое воспитание и обучение представляют собой совокупность неразрывно связанных между собой взаимно дополняющих одно другое педагогических воздействий. К числу важнейших составных частей этого комплекса следует отнести: а) систематическое сообщение определенного круга сведений по охране здоровья на уроках в соответствии с указанием школьных программ и в порядке внеклассной работы; б) неослабный контроль за тем, чтобы дети на практике применяли приобретенные ими гигиенические знания; в) привлечение учащихся к посильному участию в проведении некоторых мероприятий по поддержанию санитарного порядка в школе и по закреплению гигиенических навыков у школьников; г) создание в школе и дома условий, способствующих воспитанию гигиенических навыков у детей; д) систематическое санитарное просвещение родителей.

Опыт работы ряда школ убедительно показывает, что только правильное проведение всего комплекса мероприятий обеспечивает высокий уровень эффективности гигиенического воспитания.

Школа должна создавать условия для сохранения и укрепления здоровья, обеспечивать всесторонне гармоничное, умственное, духовное и физическое развитие в условиях высокой учебной нагрузки (В.Н. Кряж, 1999).

Здоровье человека зависит от уровня оказания медицинской помощи, генетической предрасположенности к заболеваниям и экологических условий.

Однако примерно наполовину оно обуславливается образом жизни, который включает не только отсутствие вредных привычек (курение, употребление алкоголя), но и режим труда и отдыха, характер питания, занятия физкультурой, условия проживания и другие факторы. И если в од-

ночасье невозможно реформировать здравоохранение, устранить наследственную предрасположенность к болезням и оптимизировать экологическую ситуацию, то образ жизни таит в себе огромные резервы здоровья. Научить с самого раннего возраста бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, привить гигиенические навыки с превращением их в жизненную необходимость - актуальная задача как преподавателей и родителей, так и всего общества.

Для оценки эффективности проводимых в дошкольных учреждениях и школах мероприятий нами обследована группа юношей 18-21 года, то есть в возрасте, когда организм заканчивает свое формирование. Изучены отдельные показатели физического развития, функциональные пробы, характер питания, вредные привычки. Под наблюдением находились 193 человека.

Результаты свидетельствуют о распространенности потребления спиртных напитков среди молодежи. Так, в группе обследуемых употребление спиртных напитков отмечено у 80,3% (155 чел.), из них один раз в неделю употребляют спиртные напитки 25,4% (49 чел.), один раз в месяц - 55% (106 чел.). Среди опрашиваемого контингента предпочтение отдается употреблению крепких спиртных напитков. Так, употребление водки отмечают 62,7% (12 чел.), вина - 2,6% (5 чел.), пива - 17,6% (34 чел.). Выпиваемая доза за вечер составляла: водки менее 0,5 литра - 56,5% (109 чел.), больше 0,5 литра - 6,2% (12 чел.), вина более 0,5 литра - 2,6% (5 чел.), пиво - 17,6% (34 чел.), не употребляли спиртное 17,1% (33 чел.). Так, в школе, по данным опрошенных, впервые употребили алкоголь до 15 лет 31,1% (60 чел.), в период с 16 до 18 лет - 59,6% (115 чел.), не пробовали спиртные напитки только 9,3% (18 чел.). Обращает внимание высокий процент употребления алкоголя в школьные годы.

По отношению к курению среди вышеназванной группы молодежи не курящих 40,9% (79 чел.), 59,1% (114 чел.) являются курильщиками. Среди них до 5 сигарет в день выкуривают 12,4% (24 чел.), до 10 штук - 33,7% (65 чел.) и более 10 сигарет в течение дня - 13,0% (25 чел.). Предпочтение отдается сигаретам с фильтром 55,9% (108 чел.), 3,1% (6 чел.) употребляют сигареты без фильтра. По данному вопросу анкетирования мы обращали внимание на стаж курения. Так, среди курящих отмечали стаж до 3 лет 25,9% (50 чел.), до 5 лет - 19,7% (38 чел.) и более 5 лет имели стаж курения 13,5% (26 чел.).

Исследования характера питания показали что большинство (71,3%) питается дома, лишь 28,7% обследуемых питаются в столовых. Одним из основных составляющих рационального питания является режим приема пищи. Оказалось, что около половины обследуемых (51%) принимают пищу 3 раза, примерно четверть (26,6%) - 4 раза в день. У 2,8% опрошенных кратность приема пищи более 4 раз. В то же время у значительной части (18,2%) питание двухразовое, а у остальных (1,8%) - одноразовое. Важным

в характере питания является качество принимаемой пищи. Среди обследуемых горячую пищу 3 раза в день принимают меньше половины (45,4%), 4 раза в день - 12,6%. Учитывая, что организм данного возраста находится в стадии незаконченного формирования и роста, питание является одним из важнейших определяющих факторов гармоничного развития, состояния здоровья, работоспособности и повышения сопротивляемости к неблагоприятным условиям окружающей среды.